

# 10月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	主な食品とはたらき			1人分(kcal)
				赤 血、骨、肉などになる	黄 働く力や体温になる	緑 体の調子を整える	たんぱく質(g)
2	金		ごはん(酒田のおこめ)・すましじる みそかつ・ゆでキャベツ	牛乳、ぶたにく たまご、みそ とりにく、はんぺん	こめ、こむぎこ、ごま パンこ、さとう なたね油、ごま油	にんじん、こまつな にんにく、キャベツ だいこん、ねぎ	658 26.4
5	月	ふりかえ休業日					
6	火		むぎごはん・ナムル マーボー豆腐	牛乳、ぶたにく、 とうふ テンメジャン	こめ、むぎ さとう、ごま なたね油、ごま油	にんじん、ねぎ、にんにく ほししいたけ、しょうが、もやし グリーンピース、ほうれんそう	610 25.7
7	水		ごはん・ひじきのふりかけ ちくぜんに・だいこんのゆかりあえ	牛乳、とりにく さつまあげ、ひじき ちりめんじゃこ	こめ、ごま さといも、こんにやく さとう、なたね油	にんじん、いんげん たけのこ、ほししいたけ だいこん、ごぼう	601 24.8
8	木		やきぶたチャーハン・かふうきゅうり かんとんスープ	牛乳、やきぶた、なると ぶたにく、とうふ、たまご	こめ、さとう、なたね油 ごま油	ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほししいたけ、たけのこ	542 21.9
9	金		ちゃんぽんふうつけめん だいがくいも	牛乳、えび ぶたにく かまぼこ	めん、バター、ごま ごま油、さつまいも さとう、なたね油	にんじん、きぬさや、もやし きゃべつ、たまねぎ	721 21.7
12	月	たいくの日					
13	火		ジャンバラヤ・ポイルウィンナー ベジタブルスープ	牛乳、とりにく えび、ウィンナー ベーコン	こめ、むぎ バター、ごま なたね油、ごま油	にんじん、ピーマン、たまねぎ とうもろこし、ねぎ、にんにく、 はくさい、チンゲンサイ	626 20.9
14	水		ぶたにくのみそいためどん やさいスープ	牛乳、ぶたにく かまぼこ、みそ ベーコン	こめ、むぎ さとう、じゃがいも なたね油、ごま油	にんじん、ピーマン、たまねぎ たけのこ、ねぎ、にんにく、 しょうが、ほししいたけ	640 23.2
15	木		きのこごはん・けんちんじる さけのみみじやき	牛乳、あぶらあげ さけ、とりにく とうふ	こめ、マヨネーズ じゃがいも、なたね油 こんにやく	にんじん、まいたけ しめじ、ごぼう だいこん、ねぎ	624 27.5
16	金		はいがパン・ジャム・ABC スープ テリヤキチキン・やさいのレモンソテー	牛乳、 とりにく ベーコン	パン、マカロニ じゃがいも なたね油	にんじん、にんにく、しょうが ほうれんそう、パセリ、たまねぎ マッシュルーム、はくさい、ジャム	633 27.6
19	月		さつまいもごはん・ぶたにくのこうみや き・こんさいのみそじる	牛乳、あぶらあげ とうふ、みそ	こめ、さつまいも じゃがいも、さとう なたね油、ごま	にんじん、ねぎ だいこん ごぼう、	670 21.1
20	火		ごはん・とうふとわかめのみそじる さばのぶなかぼし・やさいのごまあえ	牛乳、さば わかめ、なると とうふ	こめ、ごま さとう なたね油	にんじん、もやし だいこん、 きゃべつ	602 26.3
21	水		ごはん・はっほうさい きせつのフルーツ	牛乳、ぶたにく、いか かまぼこ、うずらのたまご	こめ、ごま油、なたね油 さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 ほししいたけ、もやし、はくさい たけのこ、たまねぎ、いんげん	560 19.7
22	木		ミルクパン・ポルシチ イタリアンサラダ	牛乳、ぎゅうにく、チーズ 生クリーム	パン、なたね油、 さとう、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ セロリー、キャベツ、きゅうり、 パセリ、	605 24.6
23	金		きのこクリームスパゲティー パリパリサラダ	牛乳、チーズ とりにく ベーコン	スパゲッティ、バター、さとう こむぎこ、ワタンのかわ オリーブ油、ごま油	にんじん、こまつな、パセリ にんにく、たまねぎ、もやし マッシュルーム、えのき、しめじ	650 23.4
26	月		あぶたまどん じゃがいものみそじる	牛乳、ちくわ あぶらあげ、みそ たまご、わかめ	こめ、むぎ さとう、しらたき なたね油、じゃがいも	にんじん、きぬさや たまねぎ、ねぎ ほししいたけ	601 23.8
27	火		ねりまごはん・トビウオだんごじる あしたばとツナのあえもの	牛乳、とりにく とびうお、みそ あぶらあげ、とうふ	こめ、なたね油 じゃがいも、ごま さとう	にんじん、だいこん、しめじ しょうが、こまつな、あしたば ねぎ、もやし、	587 25.7
28	水		カレーライス やさいサラダ	牛乳、 とりにく、 クリーム	こめ、むぎ、なたね油 じゃがいも、こむぎこ ごま油、バター、さとう	にんじん、たまねぎ、きゅうり にんにく、もやし きゃべつ、フルーツチャツネ	648 20.0
29	木		むぎごはん・なまあげのそぼろに あまみそあえ	牛乳、わかめ なまあげ、みそ ぶたにく	こめ、むぎ さとう、こんにやく なたね油	にんじん、たまねぎ、しょうが ほししいたけ、しめじ いんげん、きゃべつ	643 24.9
30	金		パインパン・かぼちゃのシチュー グリーンサラダ	牛乳、 とりにく クリーム	パン、なたね油 さとう、バター こむぎこ	にんじん、かぼちゃ、きゅうり たまねぎ、きゃべつ パセリ、とうもろこし	603 19.6

\* 食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

一日の平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂小10月	617	23.8	20.4(29.9%)	337	2.2	242	0.38	0.52	27	2.7	4.3
摂取基準	640	20.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0



